

# 防ごう！食中毒

～家庭でできる食中毒予防の三原則～

栄養士からひと言！  
夏は食中毒が増えやすい  
季節です。  
しっかり予防して、暑い夏を  
乗り切りましょう！



8月は「食品衛生月間」です。  
食中毒は飲食店など営業施設だけでなく、家庭でも発生しています。  
家庭における食中毒は、症状が軽かったり、家族のうち全員に症状が出な  
かったりするため、食中毒であると認識されないことも少なくありません。  
家庭にも危険が潜んでいる食中毒の予防を心がけましょう！

## 食中毒予防の三原則

⇒ 菌をつけない, 増やさない, やっつける

### 菌をつけない！



食品を扱う前後や  
食事の前に手を洗う

★石鹸やアルコールの  
使用が効果的！



食材はしっかり洗う



おにぎりなど加熱せず  
食べるものを触る時は  
ラップや手袋を活用する

### 菌を増やさない！

食品の購入後は  
早めに冷蔵庫に入れる

食品表示の保存方法を  
守り、正しく保存する



冷蔵室は  
10℃以下

冷凍室は  
-15℃以下



自然解凍しない

### 菌をやっつける！



食品の中心部を  
75℃1分以上加熱する



調理器具等は洗浄後  
熱湯などで消毒する



キッチンはいつも  
清潔に保つ